

Mój planer zdrowotny na 2021

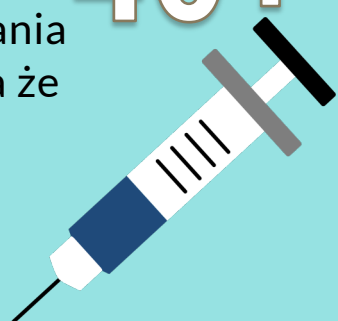
#kobietykalendarz

@drnalewczynska



40+

Dziewczyny zapraszam do wyzwania noworocznego – badania profilaktyczne które powinnyście zrobić w tym roku (chyba że wasz lekarz zaleci inaczej)



BADANIE PIERSI

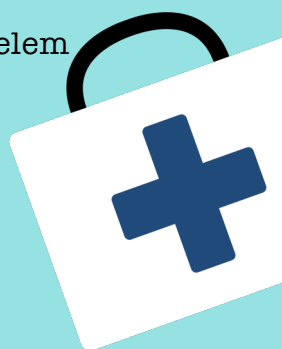
- samobadanie piersi - oglądanie piersi oraz badanie dotykiem. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać co miesiąc, najlepiej w tej samej fazie cyklu miesięczkowego, tj. w 6-9 dniu cyklu.
- badanie USG piersi - wykonywane profilaktycznie co rok

BADANIE CYTOLOGICZNE

Jest to najlepsze badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy. Warto też poprosić ginekologa o wykonanie badania w kierunku HPV – celem oceny czy jesteście w grupie większego ryzyka.

APPKA MIESIĄCZKOWA

Teraz telefon wie o nas wszystko. W tym wypadku jest to wiedza potrzebna. Warto przeanalizować raz do roku nasze cykle, ich długość i obfitość. Jest to przydatna informacja dla ginekologa.



BADANIA OGÓLNE

- raz do roku – pomiar ciśnienia tętniczego, morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- raz na dwa lata – pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów oraz EKG
- raz na pięć lat – TSH oraz RTG klatki piersiowej



DERMATOLOG

Raz do roku powinnyście zrobić przegląd dermatoskopowy waszych znamion.

STOMATOLOG

Dwa razy do roku warto zrobić przegląd stomatologiczny i wyleczyć ewentualne nieprawidłowości.

OKULISTA

Raz na 2 lata warto zrobić badanie kontrolne wzroku i badania dna oka



INDYWIDUALNE ZALECENIA

